

LOUŽNICKÝ ZPRAVODAJ

pravidelně nepravidelný týdeník
z Loužnice a okolí

Číslo: 3/2008

pro týden
18.1. - 25. 1. 2008



Z DOMOVA



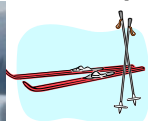
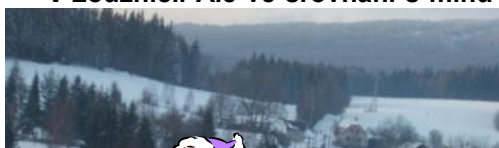
V sobotu 19. 1. 2008 od 17:00 hodin se koná v Hospůdce na Záduší výroční členská schůze SDH Loužnice. Bude zde i možnost k nahlédnutí do hasičské kroniky, kterou po několika letech dala do pořádku paní Korousová a konečně je správně vedená. Dále se bude promítat film na DVD z historie loužnických hasičů od roku 2001 – 2007.



I když největší rozmach chřipky a nachlazení byl kolem Vánočních svátků, i začátek roku 2008 a celou polovinu ledna, trápilo toto onemocnění spoustu našich občanů a spoluobčanů v Loužnici. Ale ve srovnání s minu-

lým týdnem stoupl nyní počet pacientů v libereckém kraji o třetinu - z 1075 na 1430 na 100.000 obyvatel. Hranice epidemie je 2000 pacientů na 100.000 obyvatel, současný počet churavějících 1430 odpovídá průměrnému zimnímu týdnu. Kdo byl očkovaný, jeho průběh byl lehčí nežli těch co nebyli očkováni. Nemoc postihla i všechny věkové

kategorie. Také způsobila, že musela být pro nemoc zavřená půdka na záduší. Je nám to velmi líto, ale ta viróza nešla překonat.



LOUŽNICE kolečko – kolečko je upravené, ale tento způsob počasí (teplo a déšť) stopě, jistě na kvalitě nepřidají

SÁNKOVÁNÍ – Na „Lacince“ takřka nemožné, protože vykukuje asfalt

BRUSLENÍ – V tento čas, kvůli velké oblevě **NEBEZPEČNÉ !!!!**





České mushery v Alpách začala trochu zmáhat úna- va, ale bojují!

Trutnov - Radek Havrda a Jiří Vondrák absolvují další etapy extrémně náročného závodu La Grand Odyssée ve francouzských Alpách.

Ve středu se jim dařilo, Havrda v obou závodech ustál třetí místo, Vondrák páté. „Bylo to hodně těžké, u několika psů jsme museli kvůli odřeným tlapkám použít botičky. Zatím jsme však všichni zdraví, jen hodně unavení,“ svěřil se musher z Vlčic Radek Havrda. Dnešní dopolední třicetikilometrová etapa v Praz de Lys posunula oba české mushery o pár přiček dolů.

Po ranní jízdě se Havrdova smečka posunula na sedmé místo, Vondrákova na desáté. Přes stále vzrůstající únavu musherů však srdnatě bojují. Právě absolvují další těžké úseky šesté etapy, která ke krkonošským kopcům má hodně daleko. Vede kolem města Les Gets a měří 60 kilometrů.

www.krkonosky.denik.cz

Masarykova základní škola Zásada

Milí žáci 9. třídy

Už 29. ledna vás čekají testy CERMAT, které budou základem pro přijímací řízení na střední školy. Potřebujete na ně nejen vědomosti, ale i vhodné pomůcky. Nezapomeňte si je včas opatřit!



Potřeby

- Modré nebo černé propisovací tužky
- Trojúhelník s ryskou, pravítko, kružítko, tužka, guma
- Kalkulátor
- Tabulky



Časové rozvržení testů

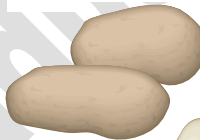
Test	Organizační záležitosti	Testování	
		Intaktní žáci	Žáci se SVP
Matematické dovednosti	8:00 - 8:15	8:15 - 9:15	8:15 - 10:15
Dovednosti v českém jazyce	10:30 - 10:40	10:40 - 11:20	10:40 - 12:00
Obecné dovednosti	13:00 - 13:10	13:10 - 13:50	13:10 - 14:30
Žakovský dotazník		14:10 - 14:30	14:40 - 15:10

První novorozeně roku 2008

První novorozeně roku 2008 se jmenuje Matěj Tomín. V jablonecké porodnici se narodil 1. ledna v 17:22 hodin. Ke gratulantům se ve středu 2. ledna přidal i starosta města Petr Tulpa, který předal čerstvé mamince zlatý dukát, a kytici a pro malého Matěje hračku.



První brambory putují z Afriky



pro-
Rec-
bor se



Jablonecko - Rané brambory z dovozu se nabízejí v obchodech už od února, kdy se do České republiky vozí ze severní Afriky. V dubnu a květnu k nim postupně přibývá dukce ze Španělska, Itálie, Ka a Kypru. Cena raných brambor se vyrovná ceně exotického ovoce. Rané brambory jsou náchylné k zelenání hlíz. „Jejich vývoj není ještě ukončen a v porovnání s těmi pozdními probíhají všechny změny velmi rychle. Je proto zcela nevhodné, jsou-li rané brambory v obchodě umístěny pod prakticky nepřetržitým osvětlením,“ upozorňují odborníci ze Státní zemědělské a potravinářské inspekce. Podzimní brambory na přelomu loňského ledna a února obchodníci prodávali za průměrnou cenu 16,50 Kč. Tu ovlivnila slabší úroda v roce 2006. Loni byla ale úroda této zemědělské komodity na našem území velmi dobrá. K dramatickému nárůstu cen loňských brambor by tedy v obchodech letos na jaře dojít podle prognóz Státního zemědělského intervenčního fondu dojít nemělo.

www.jablonecky.denik.cz

Sice jsou rané, ale klasické loužnické halušky z nich lehce neuděláme ☺

CzechPOINT na MěÚ Železný Brod

Na základě novely zákona č. 365/2000 Sb., o informačních systémech veřejné správy, mají občané možnost získat tyto ověřené výstupy z centrálních registrů: výpis z rejstříku trestů (kancelář č. 101) výpis listu vlastnictví z katastru nemovitostí (kancelář č. 100) výpis z obchodního rejstříku (kancelář č. 100) výpis ze živnostenského rejstříku (kancelář č. 100) Za výpis z rejstříku trestů se platí správní poplatek ve výši 50,- Kč, za ostatní výpisy činí správní poplatek 100,- Kč za první stránku a 50,- Kč za každou další i za počatou stránku. Výpisy se vydávají v budově B (MěÚ Železný Brod, nám. 3. května 18) v přízemí, kancelář č.100, 101.



ČERNÁ KRONIKA:



zdroj: ministerstvo vnitra ČR

Do zahradní chatky v Tanvaldě vnikl v průběhu doby mezi pondělím a středou neznámý pachatel. U chatky rozštípal sololitové dveře a zevnitř odcizil radiomagnetofon, nůžky na plot a postřikovač na ovocné stromy. Majiteli chatky vznikla škoda ve výši 3 000 Kč.

Ve středu 9. 1. 2008 v době mezi 7,00 a 8,00 hodinou ranní došlo v ulici Liberecká v Jablonci n. N. k odcizení zaparkovaného vozidla Š Fábía. Vozidlo v barvě šedá metalíza mělo hodnotu 300 000 Kč. Po vozidle bylo okamžitě vyhlášeno pátrání, které však prozatím bylo neúspěšné.

Ve čtvrtek 10. 1. 2008 v 12,15 hodin došlo v Janově nad Nisou k dopravní nehodě 45-letého muže z Jablonce n. N. Muž jel s vozidlem Š Fábía ve směru od Bedřichova na Jablonec n. N.. Při průjezdu pravotočivou zatáčkou nepřízpůsobil rychlost stavu a povaze vozovky. Na mokré vozovce vyjel do protisměru a levým předním rohem vozidla narazil do levého boku protijedoucího vozidla Š Felicia. Způsobená škoda činí 40 000 Kč. Provinilý řidič si z nehody odnáší blokovou pokutu ve výši 1 000 Kč, kterou na místě zaplatil.

V průběhu noci ze středy na čtvrtek došlo u rekreační chaty v Albrechticích na Mariánské hoře k vloupání do zaparkovaného vozidla. Zloděj poškodil zámek dveří vozidla Š Fábía, vnikl dovnitř a z vozidla odcizil hadsfree sadu a odložené cigarety. Krádeží způsobil majiteli vozidla z Prahy 4 škodu ve výši 1 500 Kč. Bohužel dalších 10 000 Kč škody způsobil na vlastním vozidle, takže celkově způsobená škoda činí nyní 11 500 Kč.

V průběhu pátečního večera 11. 1. 2008 došlo v ulici Horní v Proseči nad Nisou k vloupání do rodinného domu. Neznámý pachatel rozbil skleněnou výplň okna domu, vnikl dovnitř a odcizil zde televizor Panasonic, televizor Boss, přehrávač Panasonic, přehrávač Philips, křovinořez, kovový trezor, peníze, předměty z drahých kovů, oblečení a další předměty. Celkově zloděj odcizil věci v hodnotě téměř 150 000 Kč.

V průběhu noci ze soboty na neděli došlo v ulici U Brusíren v Jablonci n. N. k odcizení nafty ze zaparkovaného vozidla. Zloděj u vozidla Tatra 815 překonal visací zámek zajišťující nádrž vozidla a odcizil z něho 120 litrů motorové nafty. Způsobená škoda činí téměř 4 000 Kč.

V pondělí 14. ledna 2008 předali profesionální hasiči ze Semil dalšího dráčka Záchranářka malé účastníci dopravní nehody, ke které došlo na komunikaci č. II/282 v Koberověch na Železnobrodsku. Zde došlo k čelnímu střetu osobních vozů Škoda Favorit a Škoda 120, při kterém utrpěly dvě ženy lehká zranění. V jednom z vozů jela také holčička, která byla po nehodě lehce v šoku. Hasiči jí pře-



policisty odstranili vozy ze silnice. Po celou dobu řešení nehody řídili hasiči dopravu, která v místě nehody probíhala kyvadlově.

V pátek 11. ledna 2008 se krátce před šestnáctou hodinou zřítil osobní vůz Renault Laguna s pěti pasažéry ze silnice č. II/288 na území obce Spálov na Železnobrodsku. K pomoci byli vysláni profesionální hasiči ze Semil a Velkých Hamrů, kteří vůz objevili na srážu asi 15 metrů pod silnicí u řeky Kamenice. Vůz byl značně poškozen, ale osádka vozu utrpěla pouze lehká zranění. Všech pět osob bylo již v době příjezdu hasičů mimo vozidlo. Hasiči zajištění hořolezeckými lany slezli k havarovanému vozu, u kterého provedli protipožární zabezpečení. Vzhledem k blízkosti vodního toku bylo ihned zahájeno složitě vyprošťování za pomoci jeřábu. Hasiči s vrakem vozu zápasili téměř dvě hodiny, než se jim ho podařilo vrátit zpět na vozovku.

V ulici Liberecká v Jablonci n. N. byl včerejšího dne v 1,30 hodin zastaven 38letý řidič z Loun s vozidlem Audi A4. Policisté prověrkou dokladů zjistili, že muž má Magistrátem hlavního města Prahy vysloven Zákaz řízení motorových vozidel od října loňského roku. Policisté u muže provedli navíc i dechovou zkoušku přístrojem Drager. Muž z této prověrky nevyšel s čistým štítem, neboť přístroj naměřil hodnotu téměř 1 promile alkoholu v těle. Muži poté bylo sděleno podezření ze spáchání tří trestných činů a to Maření výkonu úředního rozhodnutí, Řízení motorového vozidla bez řidičského oprávnění a Ohrožení pod vlivem návykové látky, za což může být potrestán odnětím svobody v trvání až jeden rok.

Ve středu 9. 1. 2008 v době mezi 20,00 a 21,00 hodin došlo v penzionu v Albrechticích v Jizerských horách k odcizení několika lyžařských výbav z penzionu. Němečtí rekreační uložili své lyžařské vybavy do volně přístupné lyžařny, čehož zneužil neznámý pachatel a vybavení odcizil. Rekreační přišli o troje sjezdové lyže a dva snowboardy. Hmotná škoda přesahuje částku 20 000 Kč.

SPORT



LOUŽNICE A : BRATŘÍKOV C

Poslední zápas roku 2007, nás čekalo derby s Bratříkovým C. Hosté jsou za námi v tabulce a tak bylo naší povinností vyhrát a připsat si tři body. Čtyřhry končí 1:1. Vyhrávají bratři Slavíci nad Kulhánkem s Chlumem ml. Dvojice Abrahám-Jehlička nestačí na Duštíru se Štěpánkem. Hned první dvouhra je vyrovnaná na pět setů, když Abrahám nedokáže nadějně zápas dovést proti Kulhánkovi do vítězného konce a Jehlička nestačí na Štěpánka. Prohráváme 1:3. Bratři Slavíci výhrami Jarda nad Chlumem a Mirek nad Duštírou vyrovnávají na 3:3 a vyrovnaný stav nakonec vydrží až do konce, když hlavně Slavík M. musí zvládnout všechny hostující hráče (neztratí ani set) a svojí bojovností přispěl Abrahám, když dokázal porazit nebezpečného Štěpánka. Jedna výhra byla zase málo pro hráče Slavíka J. a Jehličku, ale víc jim to nešlo. Konečná remíza byla ale spravedlivá pro obě mužstva.

Slavík M. 4,5
Abrahám 2
Slavík J. 1,5
Jehlička 1

Duštíra 3,5
Kulhánek 3
Štěpánek 2,5
Chlum 0



I naše obec vyslala na tento slavný závod „Jizerská 50“ dva naše reprezentanty, Martina Danička a Romana Danička. Bohužel nestihli start tohoto velkolepého závodu ☺ a tak si celou trať projeli v rekreačním stylu. Trať byla skvěle upravená, počasí přálo, takže si užili krásný nedělní den a poznali, jak náročný tento závod musí být. Příští rok se jim to určitě vydaří, a i kdyby ne, je skvělé, že naše obec má stále v tomto sportu hodně příznivců a následovníků.





KULTURA:

Dům dětí a mládeže Železný Brod pořádá cyklus seminářů pro veřejnost

„Moje, tvoje a naše děti“

Lektor Mgr. Igor Pavelčák

Čtvrtek 24. 1. 2008 od 16,00 hodin

Bez ohledu na to, co děláme, kdo jsme nebo kde žijeme, všichni máme něco společného - narodili jsme se z mámy a táty stejně jako oni. Patříme do určité rodiny. Semináře se dotýkají témat tak, jak je život přináší. Cílem není podat „dokonalý“ rozbor daného tématu, ale nabídnout účastníkům, jak se jeví vztahy v rodině, pracovní nebo partnerské konflikty, školní potíže dětí, těžké osudy apod. z pohledu rodinných konstelací. Technika rodinných konstelací umožňuje poznat skryté síly, které spolu-vytvářely naši současnou životní situaci. Možné souvislosti se ukazují na modelových situacích nebo se pracuje s konkrétními příběhy účastníků. Semináře jsou určeny dospělým.

Cena tříhodinového semináře je 200,- Kč

Počet míst je omezen, proto je lepší se předem přihlásit v DDM nebo na tel. 483 389 396, 607 641 940

RODINNÉ KONSTELACE

Lektor Mgr. Igor Pavelčák

Sobota 15. března 2008 od 9 do 17 hodin

Cena: 600,-Kč

Na seminář je nutné se předem přihlásit a zaplatit platbu v Domě dětí a mládeže nebo převodem na bankovní účet č. 992468369/0800. Nezapomeňte uvést ve zprávě pro příjemce jméno účastníka. S sebou si vezměte přezůvky a případně vlastní občerstvení. Bude přestávka na oběd.

Seminář rodinných konstelací je určen pro dospělé a nenahrazuje lékařskou ani terapeutickou péči. Na setkání lze postavit rodinnou, pracovní nebo zdravotní konstelaci.

Přihlášky a informace v Domě dětí a mládeže Železný Brod, tel.: 483 389 396, 607 641 940, e-mail:

ddm-zb@quick.cz

Těšíme se na Vás!

Šárka Janková - Pyrenejské putování a Hory Černé Hory

Od 12. 01. 2008 do 25. 01. 2008 Rychnov u Jabl.n.
N. výstavní síň MěÚ vernisáž výstavy rychnovské fotografie

BACK IN TIME VOL. IV

Taneční večer s anglo-americkou hudbou 60.– 80.let pouštěnou z černých vynilů (Dawid Bowie, Status Quo, Susi Quatro, Nazareth, Led Zeppelin, ABBA.

Kdy: 18. 1. 2008 od: 20:00

Kde: Jablonec nad Nisou, Klub na Rampě

Typ akce: Hudba

ASTRONOMICKÝ SEMINÁŘ

Setkání nad novinkami z astronomie – aktuální dění ve vesmíru, zajímavé úkazy a pozorování noční oblohy. Informace, rady, návody pro všechny zájemce bez rozdílu věku.

Kdy: 21. 1. 2008 od: 18:00

Kde: Jablonec nad Nisou, Klub na Rampě

Typ akce: Workshop

VALÉRIE ZAWADSKÁ

Poezie života – setkání se známou herečkou nad poezií a životem.

Kdy: 24. 1. 2008 od: 17:00

Kde: Jablonec nad Nisou, Městská knihovna

Typ akce: Beseda

SKALNÍ EXTRÉMY V ALPÁCH A MT. KENYA

O zážitky z extrémně těžké cesty v J stěně Marmolády a na GrantCapucin a nové skalní cesty na vrchol Mt. Kenya se podělí Venca Šatava.

Kdy: 30. 1. 2008 od: 20:00

Kde: Jablonec nad Nisou, Klub na Rampě

Typ akce: Beseda

BUDOÁR STARÉ DÁMY

Mladá, hravá, dravá a ze 3/5 dámská kapela z Brna. Hravý rock s alternativní oblohou.

Kdy: 25. 1. 2008 od: 20:00

Kde: Jablonec nad Nisou, Klub na Rampě

Typ akce: Koncert



POČASÍ

Pátek 18. 1. 2008  Den: 2/6° Noc: 3/-1°	Úterý 22. 1. 2008  Den: 7/11° Noc: 6/2°
Sobota 19. 1. 2008  Den: 3/7° Noc: 6/2°	Středa 23. 1. 2008  Den: 3/7° Noc: 4/0°
Neděle 20. 1. 2008  Den: 5/9° Noc: 6/2°	Čtvrtek 24. 1. 2008  Den: 1/5° Noc: 1/-3°
Pondělí 21. 1. 2008  Den: 8/12° Noc: 7/3°	25. 1. 2008  Den: 0/4° Noc: 0/-4°



SNĚHOVÉ ZPRAVODAJSTVÍ



www.ceskehory.cz

		Sníh (cm)	Typ sněhu	Podmínky
	Bedřichov	35	zmrzlý	vynikající
	Černá Říčka	60	zmrzlý	vynikající
	Desná - Parlament	10	vlhký	dobré
	Ještěd	65	technický	vynikající
	Josefův Důl	45	zmrzlý	vynikající
	Kořenov-Příchovice	40	zmrzlý	vynikající
	Kořenov-Rejdice	50	prachový	vynikající
	Plavy	20	smíšený	částečný provoz
	Severák	65	zmrzlý	vynikající
	Tanvaldský Špičák	45	zmrzlý	vynikající
	Zásada	40	vlhký	vynikající





KALENDÁRIUM:

- Tento víkend a týden slaví svátek:

18.1. Vladislav	pátek
19.1. Doubravka	sobota
20.1. Ilona  Vodnář 20. 1. – 18.2.	neděle
21.1. Běla	pondělí
22.1. Slavomír  úplněk	úterý
23.1. Zdeněk	středa
24.1. Milena	čtvrtek
25.1. Miloš	pátek

Narozeniny:

GRATULUJEME

a pevné zdraví přejeme našim spoluobčanům a přátelům, kteří tento týden slaví narozeniny.

- ❖ 18. 1. 2008 OSLAVÍ NAROZENINY Olga Tomíčková
- ❖ 18. 1. 2008 OSLAVÍ NAROZENINY Olga Hrdličková
- ❖ 18. 1. 2008 OSLAVÍ NAROZENINY Dana Brumlichová (Udatná)
- ❖ 19. 1. 2008 OSLAVÍ NAROZENINY Petr Kopal
- ❖ 19. 1. 2008 OSLAVÍ NAROZENINY Renata Pohlová
- ❖ 24. 1. 2008 OSLAVÍ NAROZENINY Vlasta Babinová

A ještě někdo slavný:

- 18. 1. 1966 – Lou Fanánek Hagen, český hudební skladatel, frontman kapely Tři sestry
- 19. 1. 1939 – Jiří Zahajský, český herec († 19. července 2007)
- 20. 1. 1211 – Sv. Anežka Česká, česká světice († 6. března 1282)
- 20. 1. 1292 – Eliška Přemyslovna, česká královna († 28. září 1330)



- 20. 1. 1940 – Jana Brejchová, česká herečka
- 24. 1. 1914 – Hana Vítová, česká herečka († 3. března 1987)



PRANOSTIKA

18. leden Na svatého Priska
pod saněmi píská.

19. leden

Na svatého Knuta přichází zima
krutá. Když na Alžbětu sněží,
sníh dlouho poleží.

20. leden

Na svatého Šebestiána se musí
někdo utopit nebo zmrznout. O
svatém Fabiánu a Šebestiánu
zalézá zima za nehty i otužilému
cikánu.

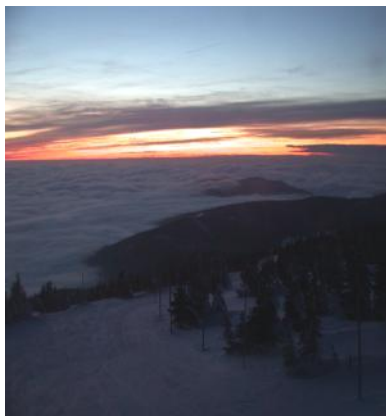
Nezmrzne-li cikán do Fabiána a
Šebestiána, potom už nezmrz-
ne.

Na svatého Fabiána a Šebestiá-
na stromům opět míza dána.

21. leden

Svatá Anežka kape ze stříšky,
sedláče schovej zhryzky (zbytky
píce, bude neúroda).

Svatá Anežka když laskavá,
vypustí skrývana z rukáva.



22. leden

Vincence slunečnost dává vína
hojnost.

Jasně slunko na Vincence k
vinobraní chystá věnce. Na den
svatého Vincence blesk slunečný
znamená rok u vína být hojný.
Jestliže na den svatého Vincence
svítí slunce, pamatuj, abys měl
velký sud, poněvadž réva dá
hrozny. Vincence slunečnost
dává vína hojnost. Na Vincence
slunce všudy naplňuje vínem
sudy. Svítí-li slunce na svatého
Vincence, třeba pro víno i žito
starat se o žence. Je-li na sva-
tého Vincence pěkně a teplo,
budou velká parna v létě a teplé
noci v srpnu.

24. leden

Svatý Timotej ledy láme, nemá-li
je, nadělá je.

25. leden

Na svatého Pavla pohoda - jistá
Boží úroda, a když sníh neb
déšť, to je pro hospodáře zlá
zvěst.

Na Pavla obrácení i zima se
promění - buď popustí, nebo
zhustí.

V den obrácení svatého Pavla
když teče voda po silnici, šetřte
pro dobytek píci.

Když je voda v koleji, šetřte v
žlabě odjedí (píce, neboť nasta-
ne znovu tuhá zima). V lednu za
pec si sednu. V lednu mráz - těší
nás; v lednu voda - věčná škoda.

Ve dne jas, v noci mráz. Leden
jasný, roček krásný. Je-li leden
nejostřejší, bude roček nejplod-
nější. Jsou-li v lednu na cestách
tlusté ledy, podaří se výborně
zelí. Dlouhý střechýle, dlouhý
len.



NĚCO NA ZAHŘÁTÍ Horký vaječný koňak

vaječný koňak
mléko
muškátový oříšek
skořice
práškový cukr

Do hrnku nebo var-
né sklenky na kávu
nalijeme dle libosti
vaječný koňak (asi
1/5 sklenky) přidáme
lžičku práškového
cukru, trochu skoř-
ice, zalijeme teplým
nebo vařícím mlé-
kem, zamícháme a
postrouháme špet-
kou muškátového
oříšku.





ZIMNÍ POCHOUTKA



HALUŠKY



Na jemném struhadle nastrouháme oloupané brambory, přidáme vejce, česnek, majoránku, trochu kmínu, sůl a podle potřeby mouku.

Pečeme hodně tenké, na plátu,

nejlépe venku. Upečené lehce potřít přepuštěným máslem.

V LOUŽNICI SE BRAMBORÁKU ŘÍKÁ: HALUŠKY a jak je to v jiných krajích?

Bramborák (starší název cmunda) je tradiční pokrm české, německé a rakouské kuchyně, který se připravuje smažením tenké vrstvy těsta z jemně nastrouhaných syrových brambor, mouky, vajec, česneku, soli a majoránky, případně mléka a dalšího koření (kmín, pepř, nakrájená cibule) na tuku. Jí se teplý, samostatně nebo se zelím a uzeným masem (kaplická cmunda), jako obal vepřového masa (havířský nebo slezský řízek) nebo se škvarky. Může se použít i jako příloha, obvykle k masu a omáče. V Německu je rozšířena i sladká varianta bramboráku (Kartoffelpuffer): těsto se připravuje bez česneku a zmíněných koření, bramborák se potírá sladkým jablečným protlakem.

HALUŠKY – Loučnice a Radčice

SMRAZEK – na jih od Chrudimi a v okolí Hlinska (nepoužívá se v jednotném čísle, ale běžně říká se „Dáš si smrazek?“).

SEJKORY – Bruntálsko

CMUNDA – Kaplicko

STRIKY – Slezsko

KECINEK

VACEK

HANUŠKY

KRAMFLEK – Karviná

BÁČ – okolí Prostějova

BRAMBORKA – podkrkonoší (Náchodsko)

KRAMFLEK – podhůří Orlických hor

KŘAPÁČ, KŘAPANEC – východní Čechy Choceňsko)

NALĚŠNIK – na východě Slovenska Prešovský kraj

(nalešník však polsky znamená palačinku, tedy pokrm z mouky, mléka, vody a vajec, bez brambor.)

PRSKANEC – okolí Benešova

ŠKRAMPLATA – z okolí Pardubic

TOČ – Domažlice a okolí

VOŠOUCH – Plzeň a široké okolí: buď normální bramborák, anebo se zapečenými kousky uzeného masa.

PEČENÁ JABLKA

8 středních jablek

1 citron

1 sklenička brusinkového kompotu (může být i rybíz)

ořechy

cukr krupice

skořice

Jablka si otočíme stopkou nahoru a bubákem dolů, lžící nebo nožem vykrojíme jadřinec, že se nám vytvoří jablečná mistička.

Jablka pokapeme citronem, dáme asi lžící brusinek, ořechy, a posypeme cukrem a skořicí. Je také dobré navrch nalít jogurt, zakysanou smetanu nebo umíchaný tvaroh. Dáme péct na 40 min. do trouby asi na 200 °C.



Bez tvarohu a jogurtu je to

skvělá příloha ke svíčkové = luxusnější podávání brusinek

SKVĚLÉ ŽEMLIČKY

250 g polotučného tvarohu

250 g polohrubé mouky

1 vejce

1 prášek do pečiva

1 lžička soli



ným semínkem)

Vše spojíme dohromady v hladké těsto. Utvoříme asi 12 žemliček a potřeme je rozšlehaným vajíčkem a posypeme solí a semínky (sezamem, slunečnicí nebo lně-



NĚCO PRO ZASMÁNÍ:



☺Přijdou dva v podroušeném stavu do hospody a hned na pana vrchního:

"Pane vrchní, může být malý černý pes s bílým obojkem?" - "Může."

"Tak nám doneste dva, radši tři rumy, jeden pro vás."

"A může být střední černý pes s bílým obojkem?" - "Může." - "Tak další tři rumy."

"A pane vrchní, může být, tak jako já, veliký černý pes s bílým obojkem?" - "Nemůže!"

"Vidíš, já jsem Ti říkal, že jsme přejeli faráře!"

☺Proč muži v noci vstávají z postele?

5 % - musí se napít

12 % - musí na záchod

83 % - musí domů

☺Novotní bydlí v malém panelákovém bytě...

Dostanou na sebe chuť, tak aby měli trochu soukromí, řeknou malému Pepíčkovi, aby se díval chvíli z okna a hlásil, co se venku děje...

Pepíček teda hlásí:

"U Lukešů se dívají na televizi..."

U Králů večerej...

Paní Šubrtová se sprchuje...

A Sobotkovi šukaj..."

Novotní se zarazí, vytřeštějí oči a ptají se Pepíčka, jak na to přišel.

Pepíček jen pokrčí rameny: "No, Franta taky kouká z okna."

☺Mladík se ptá staršího přítele:

"Řekni mi, jak dlouho trvá, než přinutíš manželku, aby doma mlčela?"

"Jó, hochu, to já nevím. Jsem žena - ty teprve sedmačtyřicet let!"

☺Paní se ptá: "Pane Nováku, proč chodíte po schodech a nejezdíte výtahem?" Pan Novák: "Protože je na něm napsáno pro 5 osob a já nemám čas čekat na ty další 4 lidi!"

☺"Tak letos budeme poprvé trávit Silvestra doma."

"Ale copak, proč?"

"No manželka už nemá tu sílu, aby mě zase táhla domů."

☺Baví se 3 kamarádky. první se chlubí: představte si, manžel mi k narozeninám zaplatil týden na horách, a když jsem se vrátila, měla jsem doma novou kuchyň z finský břízy. druhá říká: to mě k výročí svatby zaplatil dovolenou u moře, a když jsem přijela, měla jsem nový obývací z kanadské borovice. a poslední si povzdychne: tak to mě poslal na víkend k rodičům a když jsem se vrátila našla jsem doma kurvu z Český Lípy....

☺Koenigswald stojí nad hrobem svého přítele Steigermarka a čte náhrobní nápis.

"Zde odpočívá Izák Steigermark, řádný člověk, poctivý obchodník."

Koenigswald si povzdychne: "Chudák Steigermark, musí ležet v hrobě se dvěma úplně cizíma lidma."

☺Hele táto, řekne Sára svému muži Kohnovi, musíme dceři do pokoje

pořídít rolety.

Večer když se svlíká, Roubíček odnaproti ji okukuje.

Ale Sáro, to chce rozum, jaképak rolety, vyměníte si pokoje a rolety bude kupovat Roubíček.

☺Kohn navštíví Roubíčka a zastihne ho, jak seškrabává omítku ze zdi do papírového pytlíku. "Copak to vyváděj", diví se Kohn, "snad nemalujete?"

"Kdepak! Stěhuju se."

☺lord:žán sklenici vody

žán :ano pane

lord:žán sklenici vody

lord:žán

žán :sklenici vody pane?

lord: ne volej hasiče tohle sami nehasíme

☺Starý lord přijde večer domů, sluha mu pomáhá z vaťáku a polohlasem říká: "Tak co, ty starý krokodýle, zase jsi byl v baru nasávat a koukat po hezkých holkách, co?" Lord odpoví: "Nikoliv, Jamesi. Dneska jsem si byl koupit nasloučátko."

☺Víte proč blondýna, když nastupuje do auta nechává otevřený dveře?

čeká, až naskočí motor

☺Stěžuje si pan Kalianko: "Když jsem hladový, nevšimne si toho nikdo. Když jsem namazaný, vidí to všichni!"



MOUDRÁ VĚTA - Bez myšlenky není skutku.



RADY PRO ZDRAVÍ:

BRONCHITIDA

Je to většinou přechodné onemocnění, následek nachlazení nebo chřipky. U některých lidí, zvláště u kuřáků, je však bronchitida závažnou vleklou nemocí. Akutní i chronické příznaky bronchitidy je možné účinně ovlivnit užíváním potravinových doplňků.



PRICINY

BRONCHITIDY Akutní bronchitida velmi často navazuje na běžné nachlazení a chřipku. Je-li kašel suchý, bez vykašlávání hlenu, nemusí být bakteriálního původu a nezabírá na antibiotika, která mohou zbytečně narušovat činnost střevních bakterií a způsobit i rezistenci některých bakterií na použité antibiotikum. Tento suchý kašel většinou provází virózy. Dojde-li k bakteriální infekci, objevuje se hlen zbarvený dožluta až žlutozelená; v tomto případě je nutná léčba antibiotiky. Chronická bronchitida vzniká dlouhodobým drážděním dolních dýchacích cest (často i nedostatečným léčením). Jednou z hlavních příčin vzniku chronické bronchitidy je kouření. Silní kuřáci, pracovníci v chemickém průmyslu a alergici jsou k této chorobě zvláště náchylní.

KTERE DOPLNKY UZIVAT PRI

BRONCHITIDE :Každodenní multivitaminový a minerální doplněk může pomoci předcházet nachlazení a jiným běžným infekcím, které mohou vyvolat bronchitidu; jiné doplňky pomáhají posilovat imunitní odpověď organismu a povzbuzují uvolňování hlenu a jeho vykašlávání. Doplňky určené pro akutní bronchitidu užívejte jen v průběhu onemocnění. Doplňky určené pro chronickou bronchitidu musíte užívat dlouhodobě. Vitamin C je zvláště důležitý při likvidaci virů v dýchacích cestách a podporuje hojení poškozené plicní tkáně. Užívejte ho společně s účinnými antioxidanty flavonoidy (nebo bioflavonoidy), což jsou přírodní antivirové a protizánětlivé látky. Při akutní bronchitidě pomáhá čaj z mateřídoušky

zředovat hlen. Zároveň s ní můžete použít i jiné léčivky nebo je použijte na vystřídání; patří mezi ně oman pravý, jitrocel, andělíka a yzop lékařský. NAC (N-acetylcystein), látka podobná aminokyselinám, rovněž ředí hlen a omezuje počet průduškových zánětů. Léčivky třapatka (echinacea) a kozinec mají antibakteriální, antivirové a imunitu posilující účinky, a proto je můžete použít k prevenci bronchitid. Při chronické nebo sezónní bronchitidě zkuste střídat echinaceu (200 mg výtažku dvakrát denně), kozinec (200 mg výtažku dvakrát denně), pau d'arco (tabebuia) 250 mg výtažku dvakrát denně a 1500 mg hub rejší (nebo 600 mg maitake) denně. Každou léčivku užívejte sedm dní a pak ji vystřídejte. Pokračujte podle potřeby.

BRONCHITIDA – FAKTA A RADY

Lidé s bronchitidou mívají často dýchací potíže při jídle. Měli by se proto vyvarovat jídel, která se musí dlouho a důkladně žvýkat, například masa a syrové zeleniny.

Plicní příznaky se nezmírňují podáváním antihistaminik a protiedémových léků. Tyto prostředky mohou váš stav spíše zhoršit, protože vysušují sliznici a zahušťují hlen, který se pak hůře vykašlává.

V Anglii je chronická bronchitida častější než kdekoli jinde na světě. Je to druhá nejčastější příčina pracovní neschopnosti, zahrnující více než 30 milionů prostonaných dnů.

BRONCHITIDA – CO JEŠTĚ POMÁHÁ

Vyhýbejte se pobytu v zakouřených místnostech.

Pijte hodně tekutin - hlavně ředěné ovocné šťávy a bylinkové čaje.

Dehydratace zahustí hlen a zhorší vykašlávání. Nepoužívejte aerosolové výrobky (spreje na vlasy, deodoranty a insekticidy), které mohou dráždit dýchací cesty.

Pokud je bronchitida chronická, nevycházejte při zhoršené kvalitě ovzduší



LOUŽNICKÝ ZPRAVODAJ © Jana Matěásková www.nazadusi.estranky.cz
Veškeré dotazy, návrhy, náměty nebo připomínky přivítáme na e-mailové adrese:
janeklouznice@atlas.cz nebo tel.: 606 688 277